

ЛЕНЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

К.И. Кисель, 10 класс

Научный руководитель – М.В. Кузьменчук, учитель биологии

ГУО «Средняя школа № 14 г.Пинска»

Введение. Лень – это состояние, когда человек находится в зоне комфорта. Ему не хочется отсюда выходить, у него все хорошо в рамках его собственных ценностей. В современном мире созданы все условия, чтобы человек мог длительное время находиться в этой зоне комфорта. Телевизор, компьютерные игры, интернет – эти факторы поглощают наше время.

Я часто наблюдаю за своими одноклассниками. Мы скоро заканчиваем школу и кажется, все силы должны быть направлены на достижение наилучших результатов, но многих очень часто одолевает лень и нежелание что – либо делать. Это мешает учиться, помогать по дому, даже сделать что-то важное. Это характерно для многих моих знакомых. Многие рассказывают, что лень характерна и для их родителей, особенно отцы часто любят поваляться на диване и ничего не делать.

Так может лень на самом деле достается нам по наследству?

Я решила в этом разобраться!

Цель моего исследования: выяснить причины и природу лени.

Для достижения цели я поставила следующие задачи:

- изучить литературу по теме исследования;
- выяснить причины возникновения лени;

- провести исследование среди учащихся 10 и 11-х классов нашей школы;
- определить способы борьбы с ленью.

Теоретическая часть.

Что такое лень?

Есть у русского человека враг, непримиримый, опасный враг, не будь которого, он был бы исполином. Враг этот — лень.

Николай Васильевич Гоголь

Лень (от лат. *lenus* — спокойный, медлительный, вялый) — отсутствие или недостаток трудолюбия.

Трудно сказать, бывает ли от лени польза, но вред — это точно.

Ленивых никто не любит. На них постоянно сыплются упреки, с ними не желают иметь дело. В современном обществе словосочетание "ленивый человек" — уже практически оскорбление. Оно ассоциируется с мягкотелым, ни на что неспособным в этой жизни.

Причины и природа лени бывают различны. На этот счет мнения ученых разделились.

Одни полагают, что лень — это естественная реакция организма на разные стрессы.

- Переутомление — организм исчерпал запас физических и эмоциональных сил и не в состоянии поддерживать трудоспособность на прежнем уровне.
- Неготовность справляться с поставленными задачами.
- Неумение планировать свой день, отсутствие четкого плана, который позволит решить все задачи, сколько бы их ни накопилось [1, с.23].

Группа английских исследователей заявила, что ленивые люди серьезно больны, их надо лечить, возможно, даже принудительно.

Доктор медицинских наук Владимир Воробьев считает, что есть люди, которые из-за патологической апатии целыми днями валяются в постели и даже мысль о важных делах кажется им ужасной. В результате начинают испытывать недомогания и нередко действительно становятся больными. Отсутствие привычки вести подвижный, динамичный образ жизни часто приводят к появлению патологической лени.

Американские генетики обнародовали результаты своих исследований. По их мнению, всему виной так называемый ген лени.

Эксперименты проводились над обезьянами: ленивые, медлительные приматы превратились в «трудоголиков». Оказывается, ленивое состояние вызвано недостатком в организме **допамина** — вещества, ускоряющего кровообращение, стимулирующего выработку адреналина и расширяющего кровеносные сосуды. А недостаток его объясняется существованием гена, который распознает допамин в крови и блокирует его выработку. Когда в мозг обезьяны ввели фермент, нейтрализующий ген, — блокиратор допамина — обезьяны стали более энергичными и целеустремленными.

Некоторые ученые утверждают, что виной всему нездоровая наследственность. Многие запрограммированы на лень, которая была заложена в них до рождения. Доктор медицинских наук Юнна Попова утверждает, что склонность к употреблению сладкой, жирной или, соленой и острой пищи матерью может впоследствии обречь потомство на малоподвижный образ жизни. А вот обилие растительной пищи, молочных продуктов, приводит к рождению активных, подвижных малышей.

Психолог Наталья Полуэктова считает, что лень бывает активная, когда интересное дело предпочитают нужному. И пассивная, когда не делают ничего, не утруждая себя даже угрызениями совести.

Ученые из Университета Ньюкасла, что в Австралии, пишут, что лень — не порок, а болезненное состояние, которое они называют синдромом мотивационной недостаточности — Motivational Deficiency Disorder (MoDeD). Он поражает каждого пятого жителя нашей планеты и характеризуется непреодолимой и расслабляющей апатией.

Типы лени.

Психологи выделили несколько типов лентяев:

лентяй ослабленный: лень возникает из-за низкого физического тонуса человека. Для преодоления данного состояния необходимо повышать свой тонус. Для этого можно использовать настойки элеутерококка или женьшеня, витамины. Полезны пробежки, гимнастика, занятия йогой, плавание, полноценный сон;

лентяй скушающий: нелюбимые и неинтересные для него дела являются скучными, — все это усугубляет лень. С таким видом лени бороться легко. Нужно найти занятие по душе, тогда и лени не будет места;

лентяй неорганизованный: лентяй никак не может войти в нужный ритм. Такая лень самая опасная. Помочь здесь может только силовое воздействие над собой, когда необходимо строго следовать намеченному плану [2, с.9].

Практическая часть. Чтобы узнать насколько лень присутствует в жизни моих одноклассников, я провела опрос среди учащихся 10 – 11-х классов моей школы.

Результаты опроса показали следующее: среди моих сверстников 74% проявляют признаки лени часто, 23% – иногда, а у 3% опрошенных лень не оказывает существенного влияния на их деятельность.

Таким образом, можно утверждать, что лень оказывает существенное влияние на современных школьников.

Не только в нашей школе откладывают важные дела на потом. В мировой практике появился специальный термин данному понятию – прокрастинация — это откладывание на неопределенный срок важных дел, которые необходимо выполнить и замещение их посторонними делами [3, с.18].

Школьники – прокрастинаторы, прекрасно осознавая необходимость выполнения конкретных дел, замещают их развлечениями и отвлекается на бытовые мелочи. Это знакомо многим, даже если термин слышен в первый раз.

Как же бороться с ленью?

Учитывая вышеизложенное можно дать такие рекомендации:

1. Понять, для чего нужно что-то делать.

Осознание важности дела – уже большое дело. Правильно распланировать и рассчитать свое время, и начинать нужно именно с самого важного.

2. Не откладывайте на завтра.

Завтра – это самый загруженный день недели. Лучше начать действовать сейчас, а закончить начатое гораздо легче, чем начать новое дело.

3. Изолируйте рабочее место

Рабочее место должно быть только рабочим. Посмотрите вокруг себя и устраните из поля зрения все вещи, которые могут потенциально отвлечь вас. Порядок на рабочем месте способствует порядку в голове (и наоборот).

4. Кто рано встает, тому...

Чем раньше начать выполнять задуманное, тем быстрее справишься.

5. Вознаграждайте себя

Любой труд должен быть вознагражден! После выполнения задуманных дел придумайте себе поощрение. Это хорошая привычка.

6. Лень — очень заразная штука

Лень передается от человека к человеку. Избегайте общаться с лентяями, поскольку высока вероятность того, что вы тоже скоро обленитесь.

Заключение. В результате проведенной мной работы я пришла к выводу, что практически у каждого из нас проявляется такой недостаток, как лень. Очень часто лень достается нам по наследству. Иногда является следствием болезненного состояния. Наличие лени также зависит от наших привычек и образа жизни.

Но самое главное, что мы можем с ленью бороться. Тысячи успешных людей занимаются этим ежедневно, совершенствуясь в своих навыках.

Список использованных источников

1. Иголкина, И.Н. Руководство начинающего счастливчика, или Вакцина против лени. – Москва: Дрофа. – 2008.

2. Смарт, Э. О пользе лени: Инструкция по продуктивному ничегонеделанию. – Москва: Альпина Паблишер. – 2014.

3. Фьоре, Н. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. – Москва: Манн, Иванов и Фербер. – 2013.